

## **Θαυματουργή άσκηση: Με 60 δευτερόλεπτα τη μέρα η κοιλιά σας θα σφίξει σε 1 μόλις μήνα**

Εάν προσπαθείτε να αποκτήσετε μια επίπεδη και σφιχτή κοιλιά ξέρετε ότι είναι πραγματικά δύσκολο να το πετύχετε, αφού η κοιλιακή περιοχή είναι η πιο προβληματική στην απώλεια βάρους. Όλοι ονειρεύονται σφιχτούς κοιλιακούς μυς, αλλά σε κανέναν δεν αρέσουν οι ασκήσεις κοιλιακών.

Ωστόσο, δεν πρέπει να απελπίζεστε! Υπάρχει ένας θαυματουργός τρόπος για να αποκτήσετε την κοιλιά που πάντα επιθυμούσατε με έναν γρήγορο και εύκολο τρόπο.

Σύμφωνα με τους ειδικούς φυσικής κατάστασης, υπάρχει μια εξαιρετικά ισχυρή άσκηση που θα σας βοηθήσει να πετύχετε το σκοπό σας, καθώς είναι ακόμη πιο αποτελεσματική από 1000 παραδοσιακούς κοιλιακούς. Είναι επίσης γνωστή ως «σανίδα». Αυτή η άσκηση είναι βέβαιο ότι θα κάνει την κοιλιά σας σφιχτή και επίπεδη, θα βελτιώσει τη στάση του σώματός σας και θα απαλύνει και τον πόνο στην πλάτη σας.

Ωστόσο, σημειώστε ότι θα πρέπει να μάθετε πώς να κάνετε σωστά την «σανίδα» προκειμένου να επιτύχετε τα αποτελέσματα που προσφέρει.

Πρέπει να τοποθετήσετε σωστά το σώμα σας:

1. Τοποθετήστε τα χέρια σταθερά στο έδαφος, διατηρώντας τα παράλληλα στους ώμους.
2. Ο κύριος στόχος αυτής της άσκησης είναι η κοιλιακή περιοχή, αλλά εσείς θα αισθάνεστε πίεση και στα πόδια.
3. Για να ενεργοποιήσετε τους μυς του κάτω μέρους του σώματος, θα πρέπει να σφίξετε τους μυς του γλουτού. Ωστόσο, να θυμάστε ότι ολόκληρο το σώμα θα πρέπει να είναι επίπεδο, όπως μια σανίδα και όχι σε τριγωνικό σχήμα.
4. Θα πρέπει να αναπνέετε βαθιά και ομοιόμορφα.
5. Επιπλέον, φανταστείτε ότι υπάρχει ένα ποτήρι γεμάτο νερό στην πλάτη σας και θα πρέπει να διατηρήσετε τη θέση του, ώστε να μην χυθεί.
6. Μόλις καταφέρετε να κρατήσετε το σώμα σας σε αυτή τη σωστή θέση, μπορείτε να ξεκινήσετε με την άσκηση:

7. Τα γόνατα και τα χέρια σας θα πρέπει να παραμείνουν στο έδαφος, η πλάτη σας θα πρέπει να είναι επίπεδη και μείνετε σταθεροί στη θέση αυτή.

8. Κρατήστε τη σπονδυλική στήλη, το κεφάλι και το λαιμό σε ευθεία.

9. Εφαρμόστε πίεση στα δάχτυλα και τοποθετήστε το δεξί πόδι στο πάτωμα. Στη συνέχεια, επαναλάβετε το ίδιο με το αριστερό πόδι.

10. Θα πρέπει να παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 20-60 δευτερόλεπτα.

11. Στη συνέχεια, χαλαρώστε το σώμα σας.

12. Θα πρέπει να αυξήσετε σταδιακά το χρόνο της διατήρησης της θέσης της «σανίδας» μέχρι και ένα λεπτό.

Επαναλάβετε τη σανίδα 3 φορές στη σειρά, σε καθημερινή βάση και σε ένα μήνα, θα εκπλαγείτε από τα αποτελέσματα!

Πηγή: [www.medicalnews.gr](http://www.medicalnews.gr)